Yaşlılık: Tanımı ve Genel Bilgiler

Yaşlılık: Gelişmiş ülkelerde, genellikle 65 yaş ileri yetişkinliğe başlama yaşı olarak kabul edilir. Yaşlılık bilimi olan gerontoloji, yaşlılığı; ekonomik, sosyal, psikolojik ve biyolojik açıdan bütün yönleriyle incelemektedir.

Yaşlılık dönemleri; 65-74 yaş "Genç Yaşlılık", 75-84 yaş "İleri Yaşlılık", 85+ yaş "Çok İleri Yaşlılık" olarak ayrılmaktadır.

Yaşlılık Döneminin Fiziksel, Bilişsel, Psikolojik ve Sosyal Özellikleri

Yaşlanma, bireyin fiziksel aktivitelerinde, zihinsel yeteneklerinde, psikolojisinde ve sosyal ilişkilerinde farklılıklara neden olan, durdurulamayan ancak geciktirilebilen bir süreçtir. Bu süreç, kişinin beden yapısında ve vücut fonksiyonlarında devam eden bozulmaların birikimi ile baslar. Yaşın ilerlemesi ile beraber kalp, dolasım, boşaltım, solunum ve bağışıklık sistemlerinin işlevlerinde bir gerileme görülür. Yaşlanma ile birlikte bireyin davranışlarında değişim yaşanır, kişi bazı davranışları yerine getirmekte güçlük çeker ve aynı zamanda bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışır.

Yaşlanma süreci kalıtım, çevre, hastalık, yaşantılar ve yaşantıların nasıl anlamlandırıldığı gibi faktörlerden etkilenir. Örneğin kişinin ailesindeki bireylerin yaşlanma hızı, yaşadığı koşulların zor olması, ağır bir hastalık geçirmesi, yaşam deneyimleri ve acı veren zorlu yaşantılara maruz kalması gibi durumlar bireyin yaşlılık sürecini de belirler. Bu nedenlerle yaşlılık kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.

Yaşlanmanın fiziksel anlamdaki özellikleri şu şekildedir (Gökçe-Kutsal, 2007):

- Organ sistemlerinin rezerv kapasitelerinde azalma,
- Homeostatik kontrolde azalma (vücut ısısı gibi)
- Çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinde azalma (hareketlerde zorlanma, tansiyon, değişen ısıya adapte olamama gibi),
- Bağışıklık sisteminde bozulmalar.

Yaşlanma süreci sadece biyolojik özelliklerle açıklanamaz. Yaşlanma sürecinde fiziksel olduğu kadar bilişsel ve psikolojik değişimler de söz konusudur. Bu süreçte sinir hücrelerinin ve sinir iletim hızının azalması bilişsel fonksiyonlarda da bozulmaya neden olabilmektedir.

Yaşlılıktaki bilişsel işlemler açısından dikkatin olumsuz etkilendiği görülmektedir. Konsantrasyon ve odaklanma gereken görevlerde gerileme yaşanır. Uzun süreli bellek ve hatırlama konusunda ciddi bir gerileme gözlenirken, kısa süreli bellek yaşa bağlı gerilemeden daha az etkilenir.
Yaşlılıkta sık rastlanan depresyon, bunalım ve durgunluk bir patoloji olarak değil, bu gelişim döneminin beraberinde getirdiği kronik sağlık sorunları ile psikolojik kayıplara (eşin, yakınların, eşin kaybı gibi) verilen insanca ve doğal tepkiler olarak kabul edilir. Bu durum çoğu kez yaşlanmanın depresyonu taklit ettiği şeklinde de ifade edilmektedir. Eş ve yakınların ölümü, emeklilik, andropoz ve menopoz, kronik hastalıklar, başkalarına bağımlı kalma ve ölüm korkusu gibi nedenler, yaşlılığa özgü stres kaynaklarıdır.

Yaşam boyu gelişimi temel alan Erikson, insan gelişiminde sekiz evreden bahsetmektedir. Bu dönemlerin son üç evresi; genç yetişkinlik, yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemlerini kapsar. Bu dönemlerin isimleri, yakınlığa karsı yalnızlık, üretkenliğe karşı durgunluk ve benlik bütünlüğüne karsı umutsuzluk olarak adlandırılmıştır.

Dünyada ve Türkiye'de Yaşlılık İstatistikleri

Günümüzde nüfus artış hızının azalması ve gelişen teknoloji ile birlikte ortalama yaşam süresinin artması, genel nüfus içinde yaşlı nüfus oranının artmasına sebep olmaktadır. Dünya, genel anlamda giderek demografik yaşlanma sürecine girmektedir. Nüfus konusundaki tahminlere bakıldığında, 2050 yılında dünyada her bir çocuğa karşılık iki yaşlının olacağı beklenmektedir. Yaşam beklentisi kavramı bireyin doğumundan itibaren ne kadar yaşayacağı beklentisini ifade etmektedir. Bu durum özellikle gelişmiş ülkelerde daha uzundur. Başka bir ifadeyle, özellikle gelişmiş olan ülkelerdeki insanlar, diğer ülkelerdeki insanlara göre ortalama olarak daha uzun yaşamaktadırlar.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yaşlılık dönemini 65 ve üzeri olarak kabul etmektedir. Ayrıca 65-74 yaş grubu "genç yaşlı", 74-84 yaş grubu "yaşlı", 85 ve üzeri yaş grubu "en yaşlı yaşlı" olarak tanımlanmaktadır. DSÖ'nün raporuna göre, 2000 yılında 600 milyon olan 60 yaş ve üstü kişi sayısı 2025'te 1,2 milyara, 2050'de ise 2 milyara çıkacaktır.

2000-2020 yılları arasında dünyadaki toplam nüfusa bakıldığında, 65 yaş ve üstü nüfusun özellikle 2010 yılından sonra yüksek bir artış gösterdiği görülmektedir. Bu hızlı artış göz önünde bulundurulduğunda, gelecekte yaşlı nüfusun toplam nüfusta büyük bir yer tutacağı söylenebilir.

Türkiye'de 1970'lerden itibaren 65 yaş ve üzerindeki nüfusun toplam nüfus içindeki payı artmıştır. Yaşlı nüfusun alt sınırlamalarına baktığımızda genç yaşlı olarak tanımlanan 65-74 yaş grubundaki nüfus 1940'ta yüzde 2,4 iken 2010 yılına gelindiğinde ise neredeyse iki katına çıkmıştır (yüzde 4,4). 65-74 yaş grubunun toplam nüfus içindeki payı ise son yarım yüzyılda yüzde 0,9'dan yüzde 2,4'e ulaşmıştır. En yaşlı yaşlı grup olan 85 yaş ve üstü nüfus oranı son 60 yılda çok fazla değişmemesi ve yüzde 0,3 ila yüzde 0,4 arasında kalmıştır.

Türkiye nüfusundaki değişim dikkate alındığında, yaşlı nüfusun diğer yaş gruplarına göre daha hızlı bir ilerleme gösterdiği görülmektedir. Türkiye oransal olarak

bakıldığında, yaşlı nüfusun fazla olduğu ülkelere göre daha genç nüfusa sahip olsa da yaşlı nüfusun sayısal büyüklüğü de yadsınamaz. Türkiye'deki yaşlı nüfusun sayısı dünyadaki pek çok ülkenin toplam nüfusundan fazladır. Nüfusun yaşlanması demek, o nüfustaki çocuk ve gençlerin oranının azalması ve yaşlı insanların oranının giderek artması demektir.

Yaşlılık Sorunları

Belli bir yaşın üstündeki bireyler bedensel ve zihinsel gerileme, duyularda zayıflama, hareket etmede güçlük çekme gibi fiziksel rahatsızlıklarının yanında psiko-sosyal sorunlar da yaşayabilirler. Bu psiko-sosyal sorunların basında Demirbilek'e (2005) göre otorite kaybı, sosyal statüde değişiklikler, yalnız kalma, reddedilme endişesi, ölüm korkusu ve çaresizlik gibi sorunlar yer almaktadır.

Yaşlı bireylerin bu sorunlarla bas etmesini etkileyen pek çok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler arasında cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, meslek gibi faktörler yer almaktadır

Yaşlılık döneminde yaşanan önemli sorunlardan bir diğeri de ekonomik sorunlardır. Olumsuz ekonomik koşullara sahip yaşlı bireyler bu dönemde daha çok sosyal ve psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Emeklilik, emeklilikten dolayı gelirin azalması ya da ailede para kazanan kişinin vefatı gibi durumlar yaşlı bireyin kendi geçimini sağlamasını da zorlaştırmaktadır.

Yaşlılık Konusunda İnançlar

Sanayileşmiş toplumlarda nüfusun hızla yaşlanmaya başlamasıyla beraber yaşlı sayısının artması, yaşlılık algısını ve yaşlılara yönelik tutumları da etkilemektedir. Yaşlılara yönelik olumsuz tutumlar ve ayrımcılık özellikle sağlık hizmetlerinde ve sosyal yaşamdaki ön yargılarla kendini göstermektedir. Yaşlılık konusunda toplumuzda da olumsuz tutumların ve ön yargıların olduğu bir gerçektir.

Gözübüyük-Tamer (2014) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerine yaşlılığın olumlu ve olumsuz özellikleri sorulmuştur. Gençler, yaşlılığın olumlu yanları olarak; tecrübe ve bilgi sahibi olma, çocuk ve torunlarının büyüdüğünü görebilme, zamanın bol olması, sevgi ve şefkatli olma, saygınlık ve otorite sahibi olunması, emekli olma ya da çalışma zorunluluğunun olmaması, huzurlu bir döneme girilmesi evlat ve torunlarla birlikte olmak, hayattan bir beklenti olmadığı için daha rahat olunması gibi_ özellikleri ifade etmişlerdir. Olumsuz yanları olarak; sağlık sorunlarının artması, fiziksel değişim, vücut organlarının çalışmasındaki_ aksamalar/yavaşlamalar, psikolojik sorunların artması-çok konuşma, inatçılık, aksilik, yalnızlık, huysuzluk, çocuksu olma, kırılganlık ve alınganlık, son olarak sosyal sorunlar bağlamında günümüz yaşamına ayak uyduramama, çocukların kararlarına müdahale etme, sosyal hayatın inişe geçmesi ya da sosyal hayattan uzaklaşma, muhtaç olma gibi özellikleri belirtmişlerdir. Yaşlılığın olumsuz yanlarına ilişkin olarak gençlerin %56'sı yaşlılığın fiziksel/biyolojik, % 31'i psikolojik ve % 11'i de sosyal yönüne göndermede bulunmuştur.

Yaşlı Bakım Hizmetleri

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı huzurevleri, dernek ve Yaşlılara yönelik kalıp yargılar, ayrımcılık ve ön yargı ageizm terimi ile ifade edilen vakıflar, özel huzurevleri, azınlık huzurevleri ve kamu kurumlarına alt huzurevleri bulunmaktadır. 2012 Aralık itibariyle, Türkiye'de Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı huzurevleri 106 adet, diğer bakanlıklara bağlı huzurevleri 2 adet, dernek ve vakıflara ait huzurevleri 32 adet, belediyelere ait huzurevleri 20 adet, azınlıklara ait huzurevleri 7 adet ve özel huzurevleri 128 adettir.

Huzurevleri

Türkiye'de yaşlı hizmetleri incelendiğinde, bu hizmetlerin ilk defa 1963 yılında Sağlık Sosyal Yardım Bakanlığına bağlı Sosyal Hizmetler Genel Müdürlüğü'nün kurulmasıyla kamu hizmetleri içerisindeki yerini aldığı görülmektedir. 1982 Anayasası'nın 61. maddesinde yaşlılara yönelik olarak "Yaşlılar devletçe korunur. Yaşlılara devlet yardımı ve sağlanacak diğer haklar ve kolaylıklar kanunla düzenlenir." hükmü yer almaktadır. 24.11.1984 yılın-da 18585 sayılı Resmî Gazete 'de yayınlanarak yürürlüğe giren Huzurevleri Yönetmeliğe ülkemizde huzurevlerinin kuruluş ve görevlerini açıklamaktadır. Buna göre, huzurevleri desteksiz yaşamı sıkıntısız olarak sürdüremeyen yaşlı, yalnız ve kimsesiz bireylerin huzur, güven, sağlık ve mutluluklarını sağlamak, onların fiziki, ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için kurulmuştur.

Evde Bakım Hizmeti

Yaşlılar yaşlanma süreciyle birlikte pek çok değişim yaşarlar. Bu değişimlerden dolayı yaşlılar kısmen ya da tamamen bağımlı olabilmektedir. Bu süreçte yaşlılara bakım hizmeti sunmak gerekmektedir. Bu bakım hizmetlerinden birisi de evde bakım hizmetidir Yaşlıların evde bakımı ile kastedilen bakım gereksinimlerinin ev ortamında karşılanmasıdır.

Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar

İçinde bulunduğumuz yüzyıl demografik açıdan değişimler barındırmaktadır. Bu değişimlerden en önemlisi nüfus yapısındaki değişimlerdir. Bilindiği gibi özellikle 65 yaş üzeri nüfus ve bu nüfusun toplum içindeki oranı hızla artmaktadır. Bu sebepten dolayı özellikle yaşlılara yönelik sosyal politikaların geliştirilmesi gerekmektedir.

Türkiye'de yaşlı nüfusun artmasıyla beraber yaşanan sorunlara çözüm yolları olabilecek politikalar geliştirilmeye çalışılmaktadır. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2011 yılından itibaren yaşlıları da kapsayan tüm vatandaşların sosyal refahını artırmaya yönelik politikalar organize etmektedir. Bakanlık, 633 sayılı KHK ile Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü

oluşturarak yaşlıların ayrımcılığa maruz kalmadan insanca yaşamalarını sağlayacak planlamalarla, yaşlıların refahını yükseltmeyi hedeflemektedir.

Dünyada Yaşlılara Yönelik Sunulan Hizmetler

Yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte dünyada da yaşlılara yönelik hizmetlerin arttığı görülmektedir. Amerika ve Avrupa'da yaşlıların desteklenmesine önem verilmektedir. Ücretsiz ulaşım, telefonla yardım, maddi yardım ve yaşlı destek grupları gibi hizmetler bu hizmetler arasında göze çarpanlardandır. Huzurevlerinin yaşlıyı öz yaşam alanından ayırmasından dolayı evde bakım hizmetleri, Amerika'da ön plandadır. Amerika'da yaşlıya evde bakım hizmeti sunan 15027 kuruluş bulunmaktadır. Evde bakım hizmet için çalışan personel sayısı 700.000 ve bu hizmetten yararlanan kişi sayısı ise 30.000.000 kadardır.

Evde bakım hizmetlerinden, İspanya'da yaklaşık 14 milyon kişi yararlanmaktadır. İngiltere'de yaşlıların altıda biri evde bakım hizmetlerinden yararlanmaktadır. Japonya'nın geleneksel yapısından dolayı, yaşlıların büyük bir kısmına ailedeki kadınlar tarafından bakılmaktadır. Ancak Japon aile yapısındaki değişimlerden dolayı evde bakım hizmetlerine gereksinimin artacağı düşünülmektedir (Karahan ve Güven, 2002).

Refah seviyesi yüksek ülkelerden Almanya ve İsveç'te, son on yılda yaşlı bakım hizmetleri konusunda karma sistemin tercih edildiği görülmektedir. Özellikle yaşlı bireyin ailesinin, yaşlı bakımını tamamen kurumlara bırakma taraftarı olmadığı belirtilmektedir.

Yaşlılara Yönelik Hizmetler Konusunda Öneriler

Her türlü öğretim ve eğitim etkinlikleri ile yetişkin eğitimleri geliştirilebilir. Ayrıca yaşlılara yönelik sosyo-ekonomik ve kültürel destekler yoluyla sorunların çözümüne de sistematik yaklaşımlar da önemlidir. Yazılı ve görsel basın, sürekli eğitim ve araştırmalarla zihinlerde sosyal ve toplumsal duyarlılık oluşturulmalı ve eğitimler yoluyla uzayan insan ömrüne yeniden anlam kazandırılmalıdır.

Yaşlıların kentlerde karşılaştıkları sorunlarla mücadele etmeleri noktasında yardımcı olabilecek iletişim hatları yaygınlaştırılabilir. Bunun yanı sıra, çevre düzenlemelerinde yaşlıların fiziksel durumları da göz önüne alınmalıdır. Çevre düzenlemeleri ile birlikte sosyal sorumluluk projeleri oluşturulmalıdır. Yaşlılara yönelik etkinlikler artırılabilir ve yaşlıların bu sosyal ve psikolojik etkinliklerden ücretsiz yararlanmaları sağlanabilir.

Huzurevinde kalan yaşlılara sunulan hizmetin kalitesi açısından bu kurumlarda çalışan elemanların nitelikli olması sağlanmalıdır. Yaşlıların bakımı konusunda eğitimli personelin istihdam edilmesi önemlidir ve bu konuda çalışmalar artırılmalıdır. Yaşlı bakımı konusunda evde bakım hizmeti teşvik edilmeli ve evde bakımı kolaylaştıracak tedbirler alınmalıdır.

Yaşlılık dönemindeki olası sağlık problemlerini önlemek adına periyodik muayene ve kontrol hizmetleri yaygınlaştırılabilir. Ayrıca bu dönemde beslenme önemli olduğundan sağlıklı beslenme konusunda eğitimler artırılabilir. Yaşlıların bağımsızlığını destekleyecek ve yaşam kalitesini artıracak fiziksel ve zihinsel aktivitelerin artırılması desteklenebilir.